

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA *HITTING*
ROPE DAN *BATTING TEE* TERHADAP KETERAMPILAN
PUKULAN *SWING* DALAM PERMAINAN *SOFTBALL* DI KOP
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Nisrina Kamila

1601621052

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

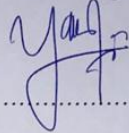
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing 1,

Dr.Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd
NIP. 199011272023211025

Tanda Tangan

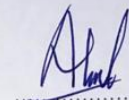
Tanggal



14/07 2026

Pembimbing 2,

Aditya Zaki Indarsyah Kurniawan,
M.Pd
NIP. 202501250619981101



13/07 2026

Nama

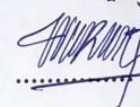
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini,
S.Pd, M.Kes. AIFO
NIP. 197205222006042001

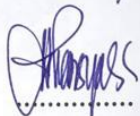
Ketua



15/07 2026

2. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

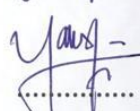
Sekretaris



13/07/2026

3. Dr.Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd
NIP. 199011272023211025

Anggota



14/07 2026

4. Aditya Zaki Indarsyah
Kurniawan, M.Pd
NIP. 202501250619981101

Anggota



13/07 2026

5. Prof. Dr. Taufik Rihatno
NIP. 196410041992031001

Anggota



13/07/2026

Tanggal Lulus : 07 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.

Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.

Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Nisrina Kamila

NIM. 1601621052

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nisrina Kamila
NIM : 1601621052
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : nisrinakamila52@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA *HITTING ROPE* DAN *BATTING TEE*
TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN SWING DALAM PERMAINAN SOFTBALL
DI KOP UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juli 2026
Penulis


(Nisrina kamila)

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *HITTING ROPE* DAN *BATTING TEE* TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *SWING* DALAM PERMAINAN *SOFTBALL* DI KOP UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya keterampilan pukulan *swing* anggota Club softball Universitas Negeri Jakarta, yang ditandai dengan ayunan yang belum sinkron, kurangnya rotasi pinggul, serta ketidaktepatan kontak bat dengan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media *hitting rope* dan *Batting tee* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *swing Softball* serta membandingkan efektivitas kedua media tersebut. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two-Group Pre-test Post-test*. Sampel terdiri atas 20 anggota Club *Softball* Universitas Negeri Jakarta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *hitting rope* dan kelompok latihan *Batting tee*. Program latihan dilaksanakan selama 8 minggu (16 pertemuan). Data dikumpulkan menggunakan *pitched ball test* dan dianalisis dengan uji-t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *hitting rope* maupun *Batting tee* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan pukulan *swing*. Selain itu, media *Batting tee* lebih efektif dibandingkan *hitting rope*, ditunjukkan oleh rata-rata peningkatan skor yang lebih tinggi (0,90 dibandingkan 0,40). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedua media latihan efektif meningkatkan keterampilan pukulan *swing Softball*, namun *Batting tee* memberikan peningkatan yang lebih optimal.

Kata Kunci: pukulan *swing*, *hitting rope*, *Batting tee*, *Softball*, keterampilan memukul.

ABSTRACT

THE EFFECT OF HITTING ROPE AND BATTING TEE TRAINING ON SWING SKILLS IN SOFTBALL GAMES AT THE KOP OF JAKARTA STATE UNIVERSITY

This research was motivated by the low swing skills of members of the Jakarta State University Softball Club, characterized by unsynchronized swings, lack of hip rotation, and inaccurate bat-ball contact. This study aimed to determine the effect of training using a hitting rope and a Batting tee on improving Softball swing skills and to compare the effectiveness of the two methods. The study used an experimental method with a Two-Group Pre-test Post-test design. The sample consisted of 20 members of the Jakarta State University Softball Club, divided into two groups: the hitting rope training group and the Batting tee training group. The training program was implemented for 8 weeks (16 meetings). Data were collected using a pitched ball test and analyzed using a t-test at a significance level of 0.05. The results showed that training using both a hitting rope and a Batting tee significantly improved swing skills. Furthermore, the Batting tee was more effective than the hitting rope, as demonstrated by a higher average score increase (0.90 compared to 0.40). Based on the study's findings, it can be concluded that both training methods effectively improve Softball swing skills, but the Batting tee provided more optimal improvement.

Keywords: swing, hitting rope, Batting tee, Softball, hitting skills.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Swing Softball* Menggunakan Media *Hitting rope* dan *Batting tee* pada Atlet Club *Softball* Universitas Negeri Jakarta".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Wahyunintyas Puspitoroni, S.Pd, M.Kes,,. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memfasilitasi administrasi akademik penulis.
3. Bapak Prof. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Penasehat Akademik, yang selalu memberikan bimbingan, perhatian, dan nasihat selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Dr.Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, ilmu, dan motivasi yang luar biasa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Bapak Aditya Zaki Indarsyah Kurniawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan, dan motivasi selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Fakultas Ilmu Olahraga UNJ yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Ketua dan Pelatih Club *Softball* UNJ, yang telah memberikan izin penelitian serta bantuan teknis di lapangan.
8. Rekan-rekan Atlet Club *Softball* UNJ, atas kerja sama dan semangatnya selama proses pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk Orang Tua tercinta Ayah, Mamah, Bang luthfi, Bang Thoriq, Kak Billa, Kak Mia, Jovano, dan Sheiraz yang senantiasa memberikan doa yang tidak terputus, dukungan moril, maupun materil, serta kasih sayang yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis.
10. Teman-teman seperjuangan Mita, lulu, Lisa, Ajeng, Rivan memberi semangat, membantu dalam proses penelitian, dan menjadi penguat di masa-masa sulit penulis menyusun skripsi ini.
11. Sepupu terbaikku, Kak Tsania dan Bang Fauzan yang selalu mendukung, membantu, mendoakan, serta memberikan semangat dalam setiap langkah hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat Terbaikku, Aufa yang selalu mendoakan, dan menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam cabang olahraga *Softball*.

Jakarta, 07 Juli 2026

NK



DAFTAR ISI

Cover	
Lembar Persetujuan Skripsi	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
B. Peneliti Terdahulu.....	29
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41

G. Teknik Analisis Data	42
H. Hipotesis Statistika	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	92
RIWAYAT HIDUP	99



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jarak pitcher plate ke home base	12
Tabel 3. 1 Design Penelitian Two -Group Pre test Post test	32
Tabel 3. 2 instrument penelitian	36
Tabel 3. 3 Daftar Kehadiran Dan Keikutsertaan Sampel Dalam Program Latihan swing menggunakan media <i>hitting rope</i> / <i>Batting tee</i>	45
Tabel 3. 4 program Latihan sampel	47
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Keterampilan Pukulan Swing Sampel Hitting rope....	58
Tabel 4. 2 Tabel distribusi frekuensi keterampilan pukulan swing sampel hitting rope pada saat pre test.	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan swing sampel hitting rope pada saat post test.....	61
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Keterampilan Pukulan Swing Sampel Batting tee.....	63
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan Swing Batting tee pada saat Pre Test.....	64
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Keterampilan Pukulan Swing Sampel Batting tee pada saat Post test	65
Tabel 4. 7 Analisis Normalitas Data	67
Tabel 4. 8 Hasil uji reliabilitas.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas	69
Tabel 4. 12 Hasil Uji-t Kelompok <i>Hitting rope</i> (rekap dari Tabel 4.10).....	68
Tabel 4. 13 Hasil Uji-t Kelompok <i>Batting tee</i> (rekap dari Tabel 4.11).....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hitting Rope	13
Gambar 2. 2 Batting tee	14
Gambar 2. 3 alat pemukul (Bat)	15
Gambar 2. 4 Pegangan Pemukul (Hitting Grip).....	16
Gambar 2. 5 Sikap Kaki Square stance.....	17
Gambar 2. 6 Pegangan Pemukul (Hitting Grip).....	18
Gambar 2. 7 Sikap Awalan Tangan	18
Gambar 2. 8 Pandangan.....	19
Gambar 2. 9 Posisi Pemukul (Bat)	19
Gambar 2. 10 Tahap Gerakan Awal Memukul Bola Softball.....	20
Gambar 2. 11 Gerakan Ayunan Lengan Memukul Bola Softball.....	21
Gambar 2. 12 Gerakan Lanjutan Memukul Bola Softball	22
Gambar 2. 13 Sikap Akhir Gerakan Memukul Bola Softball	23
Gambar 2. 14 Kerangka Berpikir	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kesediaan pembimbing 1.....	92
Lampiran 2 Surat Kesediaan Pembimbing 2	93
Lampiran 3 Surat Tugas.....	94
Lampiran 4 Surat Permohonan izin Penelitian.....	95
Lampiran 5 Surat balasan izin penelitian.....	96
Lampiran 6 Dokumentasi.....	97
Lampiran 7 Dokumentasi Treatment.....	98

